

# Étlap tervezet

2018 37. hét

2018.09.10.-2018.09.16.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Kocka sajt Kifli  En: 937 kJ ( 224 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,7 g Cukor: 20,0 g Feh: 6,3 g Só: 1,0 g Allergének:7	TEJ 2,8 Csokis gabonagolyó  En: 63 kJ ( 15 kCal) Zsír: 0,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 3,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 0,3 g Só: 0,0 g Allergének:1,5,6,7,8,11	TEJ 2,8 Kenőmájás Zsemle  En: 907 kJ ( 217 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	Tejes kávé Kifli  En: 1379 kJ ( 329 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,1 g Cukor: 23,0 g Feh: 11,2 g Só: 0,5 g Allergének:7	Tea Körözött TK barnakenyér sószegegy  En: 1039 kJ ( 248 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 17,8 g Só: 0,1 g Allergének:7
Ebéd	Szárnyas raguleves Túrós csusza Alma  En: 3625 kJ ( 866 kCal) Zsír: 34,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 36,4 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7,9	Gyümölcsleves Panírozott halrudak Párolt rizs Tartármártás  En: 4446 kJ ( 1062 kCal) Zsír: 47,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 131,4 g Cukor: 23,2 g Feh: 22,2 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,4,7	Kertészleves Lecsós sertésszelet Tarhonya szilva  En: 3790 kJ ( 905 kCal) Zsír: 36,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,2 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,9	Tejfölös gombaleves Grillfűszeres sertésborda Párolt mexikói zöldség 1/2 Párolt rizs 1/2  En: 3152 kJ ( 753 kCal) Zsír: 31,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,6 g Só: 1,3 g Allergének:1,7,9,10	Zellerkrém leves Leves gyöngy Serpényös burgonya virslivel Kovászos uborka  En: 2791 kJ ( 667 kCal) Zsír: 36,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,9 g Só: 3,8 g Allergének:1,6,7
Uzsonna	Méz Margarin Fehér formakenyér  En: 1271 kJ ( 304 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,1 g Cukor: 12,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1	Margarin Diákcsemege Zöldpaprika TK formakenyér  En: 1679 kJ ( 401 kCal) Zsír: 18,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Paradicsom Margarin Rozskenyér  En: 992 kJ ( 237 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,6 g Só: 0,0 g	Tavaszi felvágott Margarin Burgonyás kenyér  En: 1208 kJ ( 288 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,6 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Lekváros bukta  En: 1074 kJ ( 257 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 4,2 g Feh: 4,5 g Só: 0,4 g Allergének:1

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhető: [imfk.bp13.hu](http://imfk.bp13.hu)

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szójabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezámmag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek